

# Ergonomics Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### EL OBJETIVO

La ergonomía (es decir, el estudio científico de las personas en el trabajo) consiste en prevenir las lesiones de los tejidos blandos y los trastornos musculoesqueléticos (TME) causados por la exposición repentina o sostenida a la fuerza, las vibraciones, los movimientos repetitivos y las posturas incómodas. Para crear un entorno de trabajo ergonómico, los ergónomos e higienistas industriales recomiendan diseñar las tareas, los espacios de trabajo, los controles, las pantallas, las herramientas, la iluminación y los equipos de forma que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas de los empleados.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### SÍNTOMAS COMUNES DE LAS LESIONES ERGONÓMICAS

Los problemas ergonómicos surgen con mayor frecuencia en el cuello, los hombros, la espalda o las extremidades de una persona. Dependiendo de la condición, los síntomas comunes pueden incluir

- Hormigueo o adormecimiento
- Dolor sordo y punzante, agudo y punzante, o ardor
- Debilidad muscular, disminución de la fuerza de agarre o calambres
- Pérdida de coordinación
- Disminución de la amplitud de movimiento o incomodidad
- Frialdad o decoloración de la zona afectada
- Hinchazón de la inflamación
- Rigidez articular
- Fatiga visual
- Visión borrosa
- Ardor o lagrimeo en los ojos

## CÓMO PROTEGERSE

### PREVENCIÓN MEDIANTE LA ERGONOMÍA: EL ANÁLISIS DE RIESGOS

Evaluar los peligros relacionados con el trabajo y minimizar el riesgo de lesiones es una parte fundamental para controlar el coste de las lesiones relacionadas con el trabajo, mantener a los empleados sanos y devolver a los empleados lesionados al trabajo más rápidamente. Los elementos importantes de un proceso ergonómico son

**Proporcionar apoyo a la dirección** – Un fuerte compromiso por parte de la dirección es fundamental para el éxito general de un proceso ergonómico. La dirección debe definir metas y objetivos claros para el proceso ergonómico, discutirlos con sus trabajadores, asignar responsabilidades a los miembros del personal designados y comunicarse claramente con la plantilla.

**Involucrar a los trabajadores** – Un enfoque ergonómico participativo, en el que los trabajadores se involucren directamente en las evaluaciones del lugar de trabajo, el desarrollo de soluciones y la implementación es la esencia de un proceso ergonómico exitoso. Los trabajadores pueden: Identificar y proporcionar información importante sobre los peligros en sus lugares de trabajo.

**Identificar los problemas** – Un paso importante en el proceso ergonómico es identificar y evaluar los problemas ergonómicos en el lugar de trabajo antes de que den lugar a los TCE.

**Fomentar la notificación temprana de los síntomas de TCE** – La notificación temprana puede acelerar el proceso de evaluación y mejora del puesto de trabajo, ayudando a prevenir o reducir la progresión de los síntomas, el desarrollo de lesiones graves y las subsiguientes reclamaciones por tiempo perdido.

**Evaluar el progreso** – Es necesario establecer procedimientos de evaluación y acción correctiva para evaluar periódicamente la eficacia del proceso ergonómico y garantizar su mejora continua y su éxito a largo plazo. Cuando un proceso ergonómico se está desarrollando por primera vez, las evaluaciones deben incluir la determinación de si los objetivos establecidos para el proceso ergonómico se han cumplido y la determinación del éxito de las soluciones ergonómicas implementadas.

#### **QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA EVITAR EL DOLOR**

Muévase. Ponga una alarma para que se lo recuerde si lo necesita. Estar sentado durante mucho tiempo causa estragos en la columna vertebral y en la circulación. Levántese, estírese, ¡Muévase!

Intente mantener su cuerpo en una postura neutra, que crea la menor tensión en su cuerpo.

Mantenga su escritorio despejado para no forzar su cuerpo a trabajar de forma incómoda entre el desorden.

Utilice auriculares si pasa una buena parte del día al teléfono.

Invierta en elementos esenciales para el puesto de trabajo que sean ergonómicos y asegúrese de que se ajustan a sus necesidades.

NO mantenga el monitor demasiado cerca o demasiado lejos, ni se encorse sobre el portátil. Esto puede provocar fatiga visual y dolores de cabeza, además de dolor de cuello y espalda.

NO utilice un escritorio o una silla que no tenga la altura adecuada para tu tamaño. Cada persona es diferente; encuentre lo que le funciona.

NO coloque el teléfono entre el hombro y la oreja.

#### **MEJORES PRÁCTICAS ERGONÓMICAS PARA TRABAJAR SIN DOLOR**

Adapte sus hábitos de trabajo y su área de trabajo para poder trabajar cómodamente sin estrés ni tensión.

La tensión en la espalda – es una lesión común causada por estar sentado o de pie en una posición incorrecta durante largos períodos de tiempo. Puedes prevenir las lesiones de espalda utilizando un reposapiés o un puesto de trabajo multiposición en el que puedas estar sentado o de pie. Cambiando de posición con frecuencia, puedes aliviar la tensión de los músculos de la espalda y las piernas.

Tensión en el cuello: puede estar causada por mantener los brazos en una posición incorrecta. La tensión adicional en los brazos y las manos afectará también a los músculos del cuello. Para los usuarios de ordenadores, la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.

Síndrome del Túnel Carpiano – es otra lesión por esfuerzo repetitivo que puede inutilizar permanentemente las manos y las muñecas. El factor principal de una lesión por STC es la posición de la mano y la muñeca. Una altura incorrecta o una posición incómoda de las muñecas dobladas aumentará el riesgo de forma drástica. ¿Está su mesa de trabajo a una altura cómoda? ¿Y su silla o taburete? ¿Mantiene los brazos en una posición “neutra” o nivelada? Ejemplos de ocupaciones que tienen un alto índice de STC son los carpinteros, los cajeros y los agentes de reservas de las aerolíneas.

Tensión en los hombros: es común cuando los suministros se colocan a una altura incómoda. Doblar, estirar o levantar en exceso puede suponer una presión añadida sobre la articulación del hombro. ¿Puede reorganizar su área de trabajo para eliminar esta tensión?

Tensión muscular: puede estar causada por muchas cosas, como trabajar demasiado tiempo en la misma posición, e incluso por el estrés. ¿Incorpora algunas pausas breves y ejercicios de estiramiento en su jornada laboral para evitar las lesiones por tensión y la fatiga? Unos simples ejercicios de estiramiento, flexión y fortalecimiento pueden reducir las posibilidades de sufrir lesiones. También es importante calentar con algunos ejercicios antes de empezar a trabajar.

## **CONCLUSIÓN**

Además de reducir el riesgo de lesiones, una buena ergonomía y un entorno de trabajo saludable pueden aumentar la productividad, mejorar la calidad, reducir las repeticiones de trabajo, disminuir las tasas de rotación de los empleados, reducir los costes de formación y mejorar la moral en el lugar de trabajo.